



食品群	体内でのたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

こ ん だ て	<p>1年生が国語の授業「サラダでげんき」で、りっちゃんへサラダに入れると元気になる食べ物をお手紙で教えてくれました。その中から、10日(木)に「りっちゃんのサラダ」として出しますよ♪お楽しみに～😊</p>	1(火) ごぼう包焼 厚揚げの中華いため 麦ごはん 春雨スープ	2(水) りんご タコライス もずくスープ	3(木) 文化の日	4(金) 津波防災給食 ゆかりごはん 黄桃 救給カレー すいとん汁	
		あか	あつあげ、ぶた肉、牛乳	とうふ、もずく、ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、チーズ、牛乳		あぶらあげ、牛乳
		き	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米、春雨、小麦粉、でん粉、パン粉	サラダ油、麦、米		小麦粉、麦、米、じゃがいも
		みどり	たまねぎ、チンゲンサイ、にら、にんじん、もやし、にんにく、木くらげ、ごぼう、たけのこ、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、木くらげ、ごまつな、りんご		キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、黄桃、しいたけ、ゆかり、とうもろこし、たまねぎ、しめじ
		小学校	C 542 P 17.5 F 13.2	C 638 P 26.1 F 20.5		C 724 P 17.1 F 23.3
中学校	C 695 P 22.1 F 16	C 781 P 31.8 F 24.5		C 818 P 19.3 F 24.3		
こ ん だ て	7(月)	8(火) いい歯の日献立 柿 カミカミきんぴら 秋の香りごはん切干大根のみそ汁	9(水) ネーブル しょうゆラーメン 回鍋肉	10(木) りっちゃんのサラダ ドライカレー ナン ABCスープ	11(金) 小学校欠食 ポンデケーキ カラフルサラダ 麦ごはん フェジョアード	
		あか	とうふ、ベーコン、鶏卵、いわし、赤みそ、牛乳	ぶた肉、わかめ、牛乳	ぶたひき肉、ぶたレバー、ウインナー、とりひき肉、とりさきみ、大豆、えんどう豆、ガルバンゾー、レンズ豆、黒小豆、小豆、牛乳	とうふ、ベーコン、レッドキドニー、チーズ、牛肉、牛乳
		き	じゃがいも、でん粉、サラダ油、麦、米	中華めん、ごま油、三温糖	じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、マカロニ、ナン、押し麦、もち玄麦、玄米、赤米、たかきゅう	白玉粉、でん粉、オリーブ油、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、麦、米
		みどり	たまねぎ、にら、にんじん、ほうれん草、にんにく	ごまつな、切干大根、にんじん、柿、えのきたけ、しめじ、にんにく、ごぼう、パパイア、あお豆、こんにゃく、れんこん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ネーブルオレンジ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、シークワーサー、コーン、ブロッコリー、あお豆
		小学校	C 619 P 23.6 F 22.1	C 513 P 16.2 F 12.3	C 485 P 24.6 F 14.5	C 559 P 25.1 F 27.1
中学校	C 759 P 28.5 F 26.4	C 615 P 18.9 F 13.4	C 582 P 29.5 F 16.6	C 698 P 30.4 F 33.4		
こ ん だ て	14(月) 残量調査 ひじきしゅうまい りんご パパイアの中華和え 麦ごはん 中華五目煮	15(火) 赤魚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 鮭のたきこみごはん 呉汁	16(木) いももの日 みかん イタリアンサラダ きなこあげパン さつまいもの豆乳シチュー	17(木) 琉球料理の日 きびなごのラビゴットソースかけ ゲンボーイリチー 麦ごはん クーリジシ	18(金) 食育の日献立 ぜんざい ばるだまのスーナー 麦ごはん デークニーンプシー	
		あか	あつあげ、とり肉、ぶた肉、ひじき、ツナ、大豆、牛乳	豆腐、とり肉、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、きな粉、チーズ、白花豆、牛乳	ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、きびなご、牛乳、かまぼこ	あつあげ、とうふ、豚肉、ツナ、赤みそ、白みそ、小豆、牛乳
		き	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米、小麦粉	白ごま、三温糖、麦、米	でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	白ごま、きびなご、三温糖、ことう、サラダ油、麦、白玉もち、米
		みどり	こんにゃく、きゅうり、だいこん、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、パパイア、りんご、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ、しめじ、しょうが、ほうれん草	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん、ほうれん草、ブロッコリー	とうがんとにんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、しいたけ、ごぼう、インゲン
		小学校	C 586 P 21.3 F 16.2	C 658 P 38 F 24.8	C 675 P 23.2 F 23.5	C 619 P 29 F 19
中学校	C 743 P 27.2 F 19.7	C 810 P 46.5 F 29.6	C 825 P 27.2 F 27.8	C 770 P 35.4 F 22.3		
こ ん だ て	21(月) 鶏のピリから焼き 海そうの中華サラダ あんかけチャーハン	22(火) あふ にんじんシリシリ アーサー入りいもごはん ゆしどうぶ汁	23(水) 勤労感謝の日	24(木) 和食の日 魚のもみじ焼き 柿 こまつなのおかか和え 麦ごはん 里芋の田舎煮	25(金) 魚フライ バナナ コールスローサラダ バーガーパン トマトスープ	
		あか	鶏卵、まわかめ、昆布、赤ツノマタ、青ツノマタ、白キリンサイ、かにかま、チリメン、牛乳、かまぼこ、とり肉	ゆしどうぶ、アーサー、鶏卵、牛乳、ツナ、平かまぼこ	ホキ、ちくわ、とり肉、甘口しろみそ、糸けずり、牛乳	ベーコン、ホキ、大豆、牛乳
		き	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米	さつまいも、三温糖、ことう、サラダ油、黒ごま、白ごま、べにいも、小麦粉、麦、米	マヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、里芋、米	じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、サラダ油、バーガーパン、パン粉、小麦粉、でん粉
		みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、コーン、にんにく、しょうが、木くらげ、さとうきびパガス	たまねぎ、にら、にんじん、しょうが、さとうきびパガス	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、柿、れんこん、こまつな、しいたけ、インゲン	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、バナナ
		小学校	C 576 P 24.8 F 19.9	C 635 P 22.9 F 16.1	C 621 P 25.3 F 16.5	C 715 P 25.1 F 27
中学校	C 704 P 29.6 F 23.2	C 784 P 27.6 F 18.6	C 754 P 30.4 F 19.5	C 894 P 29.8 F 32.3		
こ ん だ て	28(月) フルーツヨーグルト 秋野菜カレー ほうれん草オムレツ	29(火) かぼちゃの和風サラダ ささみカツ丼 けんちん汁	30(水) ひじきと枝豆サラダ オニオンスープ クリームスパゲティ	わしよくみなお 「和食」を見直そう! 日本は、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。四季を味わうために料理の器や盛り付け、部屋のかざりにも気を配り、お正月などには特別なごちそうを作りだしてきました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に登録されています。 家で実践したい「和食」の取り組み		
		あか	とり肉、とりレバー、ヨーグルト、鶏卵、牛乳	あぶらあげ、とりさきみ、鶏卵、ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳	ベーコン、とり肉、とりさきみ、ひじき、牛乳	食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」
		き	じゃがいも、サラダ油、麦、米	マヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米	三温糖、スパゲティ、小麦粉、バター	はしを正しく使って食べる
		みどり	ごぼう、たまねぎ、にんじん、パイン缶、ニューピーオーネ、もも缶、にんにく、レーズン、れんこん、リンゴ、ほうれん草	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、しいたけ、ごぼう、こまつな、さとうきびパガス	キャベツ、たまねぎ、とうがんとにんじん、えのきたけ、パセリ、しょうが、ほうれん草、あお豆	ごはんや汁物、主菜、副菜をそろえる
		小学校	C 705 P 22 F 20.8	C 704 P 29 F 23.6	C 494 P 21.6 F 14.9	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
中学校	C 891 P 27.1 F 25.8	C 858 P 32.9 F 28.2	C 599 P 26.1 F 17.3	旬の食べ物を味わう		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学報においても毎日確認してください。